

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 28.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ школы № 605  
\_\_\_\_\_ Е.Б.Поломошнова  
Приказ от 28.08.2023 № 293

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

**«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

Срок освоения: 3 года (504 часов)

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Разработчик –  
Райкова Светлана Александровна  
педагог дополнительного образования

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

|    |  |            |
|----|--|------------|
| 1. | Пояснительная записка .....                | стр. 3-7   |
| 2. | Рабочая программа 1 года обучения .....    | стр. 8-14  |
| 3. | Рабочая программа 2 года обучения .....    | стр. 15-21 |
| 4. | Рабочая программа 3 года обучения .....    | стр. 22-39 |
| 5. | Оценочные и методические материалы.....    | стр. 30-31 |
| 6. | Учебно-методические средства обучения..... | стр. 32    |

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Направленность**

Общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» относится к физкультурно-спортивной *направленности*.

### **1.2. Адресат программы**

Программа рассчитана для детей от 8 и подростков до 14 лет. На обучение принимаются как мальчики, так и девочки с определенной практической или физической подготовкой, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **1.3. Актуальность**

Данная программа востребована учащимися, которые хотят заниматься спортом, научиться понимать карты и изучать лесную среду. Умение ориентироваться - это навык, который необходим и путешественнику, и спасателю, и геологу, и будущему воину, и обычному водителю машины. При занятиях ориентированием вырабатываются такие необходимые человеку жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

### **1.4. Отличительные особенности**

Программа ориентирована на изучение вида спорта спортивное ориентирование, при этом определённое количество часов отводится на подвижные игры, общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

### **1.5. Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – *базовый*. Создание условий для личностного самоопределения и самореализации учащихся. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

### **1.6. Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы – 3 года, что составляет **504** учебных часов, **144** часа в 1 и 2 год и 216 часов в 3 год.

### **1.7. Цель и задачи программы**

**Цель** - раскрытие и реализация физического и интеллектуального потенциала детей и подростков через обучения навыкам спортивного ориентирования, воспитание целеустремленности, взаимовыручки, самообладания, а также всесторонней подготовке учащихся к соревновательной деятельности.

#### **Задачи:**

- Обучающие:
  - ✓ научить основным приемам техники и тактическим действиям в спортивном ориентировании;
  - ✓ дать представление об организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
  - ✓ познакомить обучающихся с межпредметными связями и получить дополнительные знания по дисциплинам: физиология человека, ОБЖ, гигиена и санитария, топография и картография, география, краеведение, экология, психология;
- Развивающие:
  - ✓ способствовать всестороннему, гармоничному физическому развитию обучающихся и укреплять здоровье обучающихся;
  - ✓ способствовать развитию физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость).
- Воспитательные:
  - ✓ формировать умение общения, поддержки в коллективе;
  - ✓ привлечь детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
  - ✓ воспитывать такие морально-волевые качества, как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию.

### **1.8. Планируемые результаты освоения программы**

- Личностные:
  - ✓ установка на здоровый образ жизни;

- ✓ ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- ✓ проявление эмпатии, как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства со спортом;
- ✓ применение основных моральных норм на занятиях по спортивному ориентированию.

- Метапредметные:

- ✓ получают ключевые компетенции в умении характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ получают практическое умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ освоят правила общения и взаимодействия со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ получают возможность обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ получают навык организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ применение планирования собственной деятельности, распределения нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- ✓ освоение анализа и объективной оценки результатов собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ получают навык технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

- Предметные:

- ✓ понимание, что спорт является средством укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития человека;
- ✓ освоения практики организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ✓ узнают правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

## **1.9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Язык реализации программы** - образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

**Форма обучения** - очная.

### **1.10. Особенности реализации программы**

В программе предусмотрено:

- проведение занятий в каникулярное время;
- участие учащихся в массовых мероприятиях и выездах различного уровня;
- серьезная физическая нагрузка;

### **1.11. Особенности организации образовательного процесса**

при приеме в объединение необходимо представление медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.

### **1.12. Условия набора в коллектив**

на обучение по программе принимаются все дети от 8 и подростки до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **1.13. Условия формирования групп**

В группу второго и последующих годов обучения могут быть зачислены учащиеся не обучавшиеся в первый год и успешно прошедшие собеседование.

### **1.14. Количество обучающихся в группе**

1 год обучения – не менее 15 человек

2 год обучения – не менее 12 человек

3 год обучения – не менее 10 человек.

### **1.15. Формы организации занятий**

основной формой организации деятельности при реализации программы является учебное занятие, а также используются следующие формы работы:

- *теоретическое занятие*: лекция, беседа;

- *практическое занятие*: освоение приемов и навыков спортивного ориентирования, самостоятельная работа, отработка техники бега и лыжных ходов;
- *итоговое занятие*: повторение пройденного материала, анализ результатов на соревнованиях, подведение итогов.

### 1.16. Форма организации деятельности учащихся на занятии

В программе реализуются следующие виды работ:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- *коллективная*: организация интеллектуального, творческого и физического развития группы;
- *групповая*: организация работы в малых группах, в парах, для выполнения определенных упражнений;
- *индивидуально-групповая*: организуется работа с учащимися с целью устранения пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

### 1.17. Материально-техническое оснащение программы

- ✓ для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24\*12м;
- ✓ спортивный стадион на улице;
- ✓ для проведения занятий в секции спортивное ориентирование необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
|-------|--|------------------------|------------|
| 1.    | Скамейки гимнастические  | 8                      |            |
| 2.    | Стенка гимнастическая  | 9                      |            |
| 3.    | Набор для подвижных игр  | 2                      |            |
| 4.    | Аптечка медицинская  | 1                      |            |
| 5.    | Мячи футбольные  | 5                      |            |
| 6.    | Мячи баскетбольные   | 5                      |            |
| 7.    | Мячи волейбольные  | 10                     |            |
| 8.    | Комплект матов гимнастических                                      | 15                     |            |
| 9.    | Мячи набивные  | 10                     |            |
| 10.   | Контрольные пункт (призмы стороной 15см x 15см)                    | 30                     |            |
| 11.   | Компаса жидкостные   | 15                     |            |

### 1.18. Кадровое обеспечение

Инструктор по физическому воспитанию физкультурно – спортивной секции «Спортивное ориентирование», реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- ✓ обладает специальным физкультурным образованием;
- ✓ владеет навыками и приёмами организации физкультурно – спортивных секций;
- ✓ знает физиологию и психологию детского возраста;
- ✓ умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- ✓ умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- ✓ умеет видеть и раскрывать физические способности воспитанников;
- ✓ систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

ГБОУ школа № 605 с углубленным изучением немецкого языка Выборгского района Санкт-Петербурга  
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения**

| № п/п | Название раздела (темы)                              | Количество часов |           |            | Формы контроля |
|-------|--|------------------|-----------|------------|----------------|
|       |  | Всего            | теория    | практика   |                |
| 1.    | Вводное занятие                                      | 2                | 2         |            |                |
| 2.    | <b>Теоретическая подготовка</b>                      | <b>21</b>        |           |            |                |
|       | История возникновения спортивного ориентирования     | 1                | 1         |            |                |
|       | Одежда и снаряжение                                  | 2                | 2         |            |                |
|       | Спортивная карта                                     | 2                | 2         |            |                |
|       | Легенда  | 2                | 2         |            |                |
|       | Условные знаки.                                      | 4                | 4         |            | Тестирование   |
|       | Компас   | 2                | 2         |            |                |
|       | Питание, режим дня, гигиена, самоконтроль спортсмена | 4                | 4         |            |                |
|       | Основы туристской подготовки                         | 4                | 4         |            |                |
| 3.    | <b>Специальная физическая подготовка</b>             | <b>20</b>        | 1         | 19         | зачёт          |
| 4.    | <b>Общая физическая подготовка</b>                   | <b>58</b>        |           | 58         | зачёт          |
| 5.    | <b>Технико-тактическая подготовка</b>                | <b>12</b>        | 2         | 10         |                |
| 6.    | <b>Техника лыжного хода</b>                          | <b>10</b>        | 1         | 9          | зачёт          |
| 7.    | <b>Учебно-тренировочные игры</b>                     | <b>12</b>        | 1         | 11         |                |
| 8.    | <b>Участие в соревнованиях</b>                       | <b>7</b>         | 1         | 6          | участие        |
| 9.    | <b>Итоговое занятие</b>                              | <b>2</b>         |           | 2          |                |
|       | <b>Итого</b>   | <b>144</b>       | <b>24</b> | <b>120</b> |                |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-го года обучения**

| № п/п | Название раздела (темы)                              | Количество часов |           |            | Формы контроля |
|-------|--|------------------|-----------|------------|----------------|
|       |  | Всего            | теория    | практика   |                |
| 1.    | Вводное занятие                                      | 2                | 2         |            |                |
| 2.    | <b>Теоретическая подготовка</b>                      | <b>19</b>        |           |            |                |
|       | Инвентарь спортсмена                                 | 2                | 2         |            | устный опрос   |
|       | Спортивная карта                                     | 2                | 2         |            |                |
|       | Легенда  | 2                | 2         |            |                |
|       | Условные знаки.                                      | 5                | 5         |            | Тестирование   |
|       | Компас   | 2                | 2         |            |                |
|       | Питание, режим дня, гигиена, самоконтроль спортсмена | 2                | 2         |            | устный опрос   |
| 1     | Основы туристской подготовки                         | 4                | 4         |            |                |
| 3.    | <b>Специальная физическая подготовка</b>             | <b>28</b>        | 1         | 27         | Зачёт          |
| 4.    | <b>Общая физическая подготовка</b>                   | <b>50</b>        |           | 50         | Зачёт          |
| 5.    | <b>Технико-тактическая подготовка</b>                | <b>12</b>        | 4         | 8          |                |
| 6.    | <b>Техника лыжного хода</b>                          | <b>12</b>        |           | 12         | Зачёт          |
| 7.    | <b>Учебно-тренировочные игры</b>                     | <b>10</b>        | 1         | 9          |                |
| 8.    | <b>Участие в соревнованиях</b>                       | <b>9</b>         | 1         | 8          | Участие        |
| 9.    | <b>Итоговое занятие</b>                              | <b>2</b>         |           | 2          |                |
|       | <b>Итого</b>   | <b>144</b>       | <b>26</b> | <b>118</b> |                |

| № п/п | Название раздела (темы)                                   | Количество часов |           |            | Формы контроля |
|-------|---|------------------|-----------|------------|----------------|
|       |   | Всего            | теория    | практика   |                |
| 1.    | Вводное занятие   | 2                | 2         |            |                |
| 2.    | <b>Теоретическая подготовка</b>                           | <b>20</b>        |           |            |                |
|       | Обзор ориентирования в России и за рубежом                | 2                | 2         |            | устный опрос   |
|       | Условные знаки. Карта. Легенда.                           | 2                | 2         |            | Тестирование   |
|       | Планирование спортивной тренировки                        | 2                | 2         |            |                |
|       | Строение и функции организма человека, врачебный контроль | 4                | 4         |            | устный опрос   |
|       | Основы туристской подготовки                              | 5                | 5         |            |                |
| 3.    | <b>Специальная физическая подготовка</b>                  | <b>48</b>        |           | 48         | Зачёт          |
| 4.    | <b>Общая физическая подготовка</b>                        | <b>64</b>        |           | 64         | Зачёт          |
| 5.    | <b>Технико-тактическая подготовка</b>                     | <b>24</b>        | 4         | 20         |                |
| 6.    | <b>Техника лыжного хода</b>                               | <b>26</b>        |           | 26         | Зачёт          |
| 7.    | <b>Учебно-тренировочные игры</b>                          | <b>14</b>        |           | 14         |                |
| 8.    | <b>Участие в соревнованиях</b>                            | <b>11</b>        |           | 10         | Участие        |
| 9.    | <b>Судейство</b>  | <b>2</b>         | 1         | 1          | участие        |
| 10.   | <b>Восстановительные мероприятия</b>                      | <b>4</b>         | 1         | 3          |                |
| 11.   | <b>Итоговое занятие</b>                                   | <b>2</b>         |           | 2          |                |
|       | <b>Итого</b>  | <b>216</b>       | <b>24</b> | <b>192</b> |                |

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ школы № 605  
\_\_\_\_\_ Е.Б.Поломошнова  
Приказ от 28.08.2023 № 293

**Календарный учебный график реализации  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Спортивное ориентирование»**

Педагог: Райкова Светлана Александровна

| год обучения | дата начала обучения по программе | дата окончания обучения по программе | всего учебных недель | количество учебных часов | режим занятий                          |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|--|
| 1 год        | 01.09.2021                        | 27.05.2022                           | 36                   | 144                      | 4 часа в неделю<br>(2 раза по 2 часа)  |
| 2 год        | 01.09.2022                        | 31.05.2023                           | 36                   | 144                      | 4 часа в неделю<br>(2 раза по 2 часа)  |
| 3 год        | 01.09.2023                        | 31.05.2024                           | 36                   | 216                      | 6 часов в неделю<br>(3 раза по 2 часа) |

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ №605  
\_\_\_\_\_ Поломошнова Е.Б.  
Приказ от №

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

1 год обучения

Возраст учащихся: 8-12 лет

Райкова Светлана Александровна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2021-2022 учебный год

### 1. Характеристика первого года обучения:

Учащиеся 8-12 лет, обучаются по программе «спортивное ориентирование», посещают секцию 2 раза в неделю. Всего в объединении 15 человек ( девочек и мальчиков). Результаты диагностики и мониторинга показали, что по своему развитию учащиеся делятся на 3 группы: с высокими показателями, средними и низкими.

### 2. Задачи первого года обучения:

- Обучающие:
  - ✓ ознакомление с основными элементами, приемами и способами ориентирования, кроссового бега, лыжных ходов;
  - ✓ изучение основ техники спортивного ориентирования, техники легкоатлетической и лыжной подготовки;
  - ✓ дать основы знаний о правилах соревнований по спортивному ориентированию;
  - ✓ формирование знания основ туристской подготовки.
- Развивающие:
  - ✓ укрепление здоровья спортсмена;
  - ✓ развивать навыки общения;
  - ✓ способствовать развитию физических качеств (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость).
- Воспитательные:
  - ✓ формировать мотивацию к занятиям по спортивному ориентированию;
  - ✓ воспитание бережного отношения к окружающей природной среде;
  - ✓ воспитывать такие морально-волевые качества, как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию.

### 3. Планируемые результаты первого года обучения:

- Личностные:
  - ✓ сформировать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
  - ✓ сформировать систему значимых социальных и межличностных отношений;
  - ✓ способность ставить цели и строить жизненные планы.
- Метапредметные:
  - ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Предметные:
  - ✓ представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  - ✓ измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
  - ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

### 4. Календарно-тематическое планирование:

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата занятия |      |
|---|--------------|--------------|--------------|------|
|   |              |              | План         | Факт |
|   |              |              |              |      |

|    |   |   |          |  |
|----|---|---|----------|--|
| 1  | Введение в программу.<br>Тематический план занятий.<br>Техника безопасности на занятиях.<br>Правила поведения в спортивном зале, на улице и на соревнованиях. | 1 | 1 неделя |  |
| 2  | Рассказ о спортивном ориентировании. Просмотр фильма об ориентировании.   | 1 |          |  |
| 3  | История возникновения спортивного ориентирования.   | 1 |          |  |
| 4  | Мониторинг ОФП. Эстафеты.   | 1 |          |  |
| 5  | Одежда и снаряжение спортсмена ориентировщика.  | 1 | 2 неделя |  |
| 6  | Мониторинг ОФП. Игра «сети».  | 1 |          |  |
| 7  | Карта и цвета в ней.  | 1 |          |  |
| 8  | Упражнения на ловкость, координацию, гибкость и скорость.   | 1 |          |  |
| 9  | Условные обозначения в карте.<br>Прогулка с картой. Взятие первых контрольных КП.   | 1 | 3 неделя |  |
| 10 | Прогулка с картой. Взятие первых контрольных КП.  | 1 |          |  |
| 11 | Бег. Разминка.  | 1 |          |  |
| 12 | Специальные беговые упражнения.<br>Игра «засада»  | 1 |          |  |
| 13 | Условные обозначения в карте.   | 1 | 4 неделя |  |
| 14 | Общие физические силовые упражнения на развитие силы.<br>Растяжка.  | 1 |          |  |
| 15 | Взятие контрольных пунктов.   | 1 |          |  |
| 16 | Специальные беговые упражнения.   | 1 |          |  |
| 17 | Тест по условным обозначениям в карте. Работа над ошибками.   | 1 | 5 неделя |  |
| 18 | Общие физические упражнения на силу и гибкость.   | 1 |          |  |
| 19 | Бег. Разминка.  | 1 |          |  |
| 20 | Специальные беговые упражнения.<br>Игра «засада»  | 1 |          |  |
| 21 | Условные обозначения в карте.   | 1 | 6 неделя |  |
| 22 | Общие физические силовые упражнения на развитие силы.<br>Растяжка.  | 1 |          |  |
| 23 | Взятие контрольных пунктов.   | 1 |          |  |
| 24 | Специальные беговые упражнения.   | 1 |          |  |
| 25 | Упражнения на развитие памяти.<br>Бег.  | 1 | 7 неделя |  |
| 26 | Растяжка. Общие физические упражнения.  | 1 |          |  |
| 27 | Тест по условным обозначениям в карте. Работа над ошибками.   | 1 |          |  |
| 28 | Общие физические упражнения на  | 1 |          |  |

|    |   |   |           |  |
|----|---|---|-----------|--|
|    | силу и гибкость.  |   |           |  |
| 29 | Взятие контрольных пунктов.   | 1 | 8 неделя  |  |
| 30 | Специальные беговые упражнения.   | 1 |           |  |
| 31 | Бег. Игра «сети».   | 1 |           |  |
| 32 | Упражнения на развитие ловкости и координации.                                  | 1 |           |  |
| 33 | Одежда и снаряжение для зимнего ориентирования.                                 | 1 | 9 неделя  |  |
| 34 | Общие физические упражнения на корпус и ноги.                                   | 1 |           |  |
| 35 | Преодоление дистанции в заданном направлении.                                   | 1 |           |  |
| 36 | Растяжка. Работа над ошибками.  | 1 |           |  |
| 37 | Упражнения на развитие памяти.<br>Бег.  | 1 | 10 неделя |  |
| 38 | Растяжка. Общие физические упражнения.  | 1 |           |  |
| 39 | Упражнения на развитие ловкости и координации.                                  | 1 |           |  |
| 40 | Бег. Игра «сети».   | 1 |           |  |
| 41 | Спортивная карта для зимнего ориентирования и ее особенности.                   | 1 | 11 неделя |  |
| 42 | Специальные физические упражнения.  | 1 |           |  |
| 43 | Упражнения на развитие памяти.<br>Бег.  | 1 |           |  |
| 44 | Растяжка. Общие физические упражнения.  | 1 |           |  |
| 45 | Масштаб карты и сечение рельефа.  | 1 | 12 неделя |  |
| 46 | Специальные физические упражнения   | 1 |           |  |
| 47 | Преодоление дистанции в заданном направлении.                                   | 1 |           |  |
| 48 | Растяжка. Работа над ошибками.  | 1 |           |  |
| 49 | Преодоление дистанции в заданном направлении.                                   | 1 | 13 неделя |  |
| 50 | Растяжка. Работа над ошибками.  | 1 |           |  |
| 51 | Расчеты расстояний по масштабу карты. Расчет высоты подъема по сечению рельефа. | 1 |           |  |
| 52 | Общие физические упражнения.  | 1 |           |  |
| 53 | Правила соревнований по спортивному ориентированию.                             | 1 | 14 неделя |  |
| 54 | Специальные физические упражнения.  | 1 |           |  |
| 55 | Участие в соревнованиях.  | 1 |           |  |
| 56 | Участие в соревнованиях.  | 1 |           |  |
| 57 | Анализ ошибок на дистанции.   | 1 | 15 неделя |  |
| 58 | Общие физические упражнения на силу. Растяжка.                                  | 1 |           |  |

|    |   |   |           |  |
|----|---|---|-----------|--|
| 59 | Упражнения на развитие памяти.<br>Бег.                | 1 |           |  |
| 60 | Растяжка. Общие физические упражнения.                | 1 |           |  |
| 61 | Компас. Ориентирование карты по компасу.              | 1 | 16 неделя |  |
| 62 | Бег. Эстафеты.  | 1 |           |  |
| 63 | Бег. Общая физическая подготовка.                     | 1 |           |  |
| 64 | Упражнения на развитие ловкости, координации.         | 1 |           |  |
| 65 | Преодоление дистанции в заданном направлении          | 1 | 17 неделя |  |
| 66 | Растяжка. Работа над ошибками.                        | 1 |           |  |
| 67 | Основы классического лыжного хода.                    | 1 |           |  |
| 68 | Основы классического лыжного хода. Повороты на лыжах. | 1 | 18 неделя |  |
| 69 | Основы классического лыжного хода.                    | 1 |           |  |
| 70 | Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.           | 1 |           |  |
| 71 | Основы элементов конькового хода.                     | 1 |           |  |
| 72 | Спуск и подъем на лыжах                               | 1 | 19 неделя |  |
| 73 | Упражнения на развитие памяти.                        | 1 |           |  |
| 74 | Лыжная подготовка.                                    | 1 |           |  |
| 75 | Спуск и подъем на лыжах                               | 1 |           |  |
| 76 | Основы элементов конькового хода.                     | 1 | 20 неделя |  |
| 77 | Упражнения на развитие памяти.<br>Бег.                | 1 |           |  |
| 78 | Растяжка. Общие физические упражнения.                | 1 |           |  |
| 79 | Отработка конькового и классического ходов.           | 1 |           |  |
| 80 | Отталкивание палками.<br>Скольжение.                  | 1 | 21 неделя |  |
| 81 | Упражнения для ориентирования карты по компасу.       | 1 |           |  |
| 82 | Общая физическая подготовка.<br>Челночный бег.        | 1 |           |  |
| 83 | Преодоление дистанции в заданном направлении.         | 1 |           |  |
| 84 | Растяжка. Работа над ошибками.                        | 1 | 22 неделя |  |
| 85 | Бег. Растяжка.  | 1 |           |  |
| 86 | Эстафеты. Игры.                                       | 1 |           |  |
| 87 | Легенда и ее применение.                              | 1 |           |  |
| 88 | Общая физическая подготовка.<br>Растяжка.             | 1 | 23 неделя |  |
| 89 | Гигиена.  | 1 |           |  |
| 90 | Специальные физические упражнения. Игра «сети»        | 1 |           |  |

|     |   |   |           |  |
|-----|---|---|-----------|--|
| 91  | Упражнения на развитие памяти.<br>Бег.                      | 1 |           |  |
| 92  | Растяжка. Общие физические упражнения.                      | 1 |           |  |
| 93  | Лабиринт. Его особенности.                                  | 1 | 24 неделя |  |
| 94  | Бег. Специальные физические упражнения.                     | 1 |           |  |
| 95  | Дистанция выбор и ее особенности.                           | 1 |           |  |
| 96  | Общие физические упражнения.                                | 1 |           |  |
| 97  | Преодоление дистанции выбор.                                | 1 | 25 неделя |  |
| 98  | Растяжка. Работа над ошибками.                              | 1 |           |  |
| 99  | Бег. Растяжка.  | 1 |           |  |
| 100 | Эстафеты. Игры.   | 1 |           |  |
| 101 | Тест на проверку знаний легенд контрольных пунктов. Разбор. | 1 | 26 неделя |  |
| 102 | Общая физическая подготовка.                                | 1 |           |  |
| 103 | Режим дня.  | 1 |           |  |
| 104 | Бег. Упражнения на ловкость и координацию.                  | 1 |           |  |
| 105 | Упражнения, обучающие правильному выбору взятия КП.         | 1 | 27 неделя |  |
| 106 | Специальная физическая подготовка.                          | 1 |           |  |
| 107 | Питание.  | 1 |           |  |
| 108 | Бег. Упражнения на растяжку.                                | 1 |           |  |
| 109 | Бег. Растяжка.  | 1 | 28 неделя |  |
| 110 | Эстафеты. Игры.   | 1 |           |  |
| 111 | Самоконтроль здоровья.                                      | 1 |           |  |
| 112 | Бег. Общие физические упражнения.                           | 1 |           |  |
| 113 | Преодоление дистанции в заданном направлении.               | 1 | 29 неделя |  |
| 114 | Растяжка. Работа над ошибками.                              | 1 |           |  |
| 115 | Основы туристской подготовки.                               | 1 |           |  |
| 116 | Специальные беговые упражнения.                             | 1 |           |  |
| 117 | Бег. Растяжка.  | 1 | 30 неделя |  |
| 118 | Эстафеты. Игры.   | 1 |           |  |
| 119 | Упражнения, обучающие правильному выбору взятия КП.         | 1 |           |  |
| 120 | Специальная физическая подготовка.                          | 1 |           |  |
| 121 | Участие в соревнованиях                                     | 1 | 31 неделя |  |
| 122 | Участие в соревнованиях                                     | 1 |           |  |
| 123 | Анализ ошибок на дистанции.                                 | 1 |           |  |

|     |   |   |           |  |
|-----|---|---|-----------|--|
| 124 | Общие физические упражнения на силу. Растяжка.    | 1 |           |  |
| 125 | Упражнения на развитие памяти. Бег.               | 1 | 32 неделя |  |
| 126 | Растяжка. Общие физические упражнения.            | 1 |           |  |
| 127 | Основы туристской подготовки.                     | 1 |           |  |
| 128 | Бег. Игра «засада».                               | 1 |           |  |
| 129 | Основы туристской подготовки.                     | 1 | 33 неделя |  |
| 130 | Общая физическая подготовка.                      | 1 |           |  |
| 131 | Основы туристской подготовки.                     | 1 |           |  |
| 132 | Специальные беговые упражнения                    | 1 |           |  |
| 133 | Участие в соревнованиях                           | 1 | 34 неделя |  |
| 134 | Участие в соревнованиях                           | 1 |           |  |
| 135 | Анализ ошибок на дистанции.                       | 1 |           |  |
| 136 | Общие физические упражнения на силу. Растяжка.    | 1 |           |  |
| 137 | Мониторинг ОФП. Растяжка.                         | 1 | 35 неделя |  |
| 138 | Общие физические упражнения.                      | 1 |           |  |
| 139 | Мониторинг ОФП. Разминка.                         | 1 |           |  |
| 140 | Специальная физическая подготовка.                | 1 |           |  |
| 141 | Подведение итогов за год. Обсуждение результатов. | 1 | 36 неделя |  |
| 142 | Награждение.                                      | 1 |           |  |
| 143 | Резерв  | 1 |           |  |
| 144 | Резерв  | 1 |           |  |

## 5. Содержание обучения

### 1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. Рассказ о спортивном ориентировании. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на улице и на соревнованиях.

Практика. Ознакомление с помещением. Просмотр фильма об ориентировании.

### 2. Теоретическая подготовка.

Теория. История возникновения спортивного ориентирования. Одежда и снаряжение спортсмена ориентировщика. Спортивная карта и ее цвета. Условные обозначения в спортивных картах. Компас и ориентирование карты. Легенда контрольного пункта. Питание, режим дня, гигиена, самоконтроль спортсмена. Основы туристской подготовки.

### 3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Правила и техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых для преодоления дистанций по спортивному ориентированию.

### 4. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие организма.

### 5. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Правила и техника приемов в спортивном ориентировании.

Практика. Сопоставление карты с местностью. Азимут. Ориентирование вдоль линейных

ГБОУ школа № 605 с углубленным изучением немецкого языка Выборгского района Санкт-Петербурга  
объектов. Планирование и выбор пути между объектами.

6. Техника лыжных ходов

Теория. Правила и техника выполнения упражнений.

Практика. Передвижение классическим и коньковым лыжными ходами, преодоление спусков, подъёмов, поворотов.

7. Учебно-тренировочные игры

Теория. Правила, техника и тактика командных игр.

Практика. Отработка навыков взаимодействия между собой и индивидуальных действий игроков.

8. Участие в соревнованиях

Теория. Правила соревнований спортивного ориентирования.

Практика. Преодоление соревновательных дистанций

9. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Обсуждение результатов. Награждение.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

2 год обучения

Возраст учащихся: 9-13 лет

Райкова Светлана Александровна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022-2023 учебный год

## **Характеристика** второго года обучения:

Учащиеся 9-13 лет, обучаются по программе «спортивное ориентирование», посещают секцию 2 раза в неделю, успешно освоившие программу 1 года обучения и сдавшие все переводные нормативы. Всего в объединении 12 человек. Результаты диагностики и мониторинга показали, что по своему развитию учащиеся делятся на 3 группы: с высокими показателями, средними и низкими.

### **1. Задачи** второго года обучения:

#### • Обучающие:

- ✓ изучение основных элементов, приемов и способов ориентирования, кроссового бега, лыжных ходов;
- ✓ изучение основ технических и тактических действий в спортивном ориентировании;
- ✓ изучение основ туристской подготовки.

#### • Развивающие:

- ✓ укрепление здоровья спортсмена;
- ✓ развивать навыки общения;
- ✓ развивать зрительную память;
- ✓ развивать физических качеств (быстрота, ловкость, координация, скоростно-силовые качества, выносливость).

#### • Воспитательные:

- ✓ формировать мотивацию к занятиям по спортивному ориентированию;
- ✓ воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной и спортивной деятельности;
- ✓ воспитание бережного отношения к окружающей природной среде;
- ✓ воспитывать такие морально-волевые качества, как выдержка, самостоятельность, уверенность, дисциплина, умение анализировать ситуацию.

### **3. Планируемые результаты** второго года обучения:

#### • Личностные:

- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### • Метапредметные:

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

#### • Предметные:

- ✓ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- ✓ в доступной форме объяснять правила (технику) работы с картой и компасом, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- ✓ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия;
- ✓ выполнять технические приемы ориентирования на местности;
- ✓ выполнять тактические приемы ориентирования на местности.

### **4. Календарно-тематическое планирование:**

| № | Тема занятия | Кол-во | Дата занятия |
|---|--------------|--------|--------------|
|---|--------------|--------|--------------|

|    |   | <b>часов</b> | <b>План</b> | <b>Факт</b> |
|----|---|--------------|-------------|-------------|
| 1  | Введение в программу.<br>Тематический план занятий.<br>Техника безопасности на занятиях.<br>Правила поведения в спортивном зале, на улице и на соревнованиях. | 1            | 1 неделя    |             |
| 2  | Рассказ о спортивном ориентировании. Просмотр фильма об ориентировании.   | 1            |             |             |
| 3  | Дистанция по спортивному ориентированию   | 1            |             |             |
| 4  | Мониторинг ОФП. Эстафеты.   | 1            |             |             |
| 5  | Инвентарь спортсмена ориентировщика.  | 1            | 2 неделя    |             |
| 6  | Мониторинг ОФП. Игра «сети».  | 1            |             |             |
| 7  | Карта и цвета в ней.  | 1            |             |             |
| 8  | Упражнения на ловкость, координацию, гибкость и скорость.   | 1            |             |             |
| 9  | Условные обозначения в карте.<br>Прогулка с картой. Взятие первых контрольных КП.   | 1            | 3 неделя    |             |
| 10 | Прогулка с картой. Взятие первых контрольных КП.  | 1            |             |             |
| 11 | Участие в соревнованиях   | 1            |             |             |
| 12 | Участие в соревнованиях   | 1            |             |             |
| 13 | Условные обозначения в карте.   | 1            | 4 неделя    |             |
| 14 | Общие физические силовые упражнения на развитие силы.<br>Растяжка.  | 1            |             |             |
| 15 | Взятие контрольных пунктов.   | 1            |             |             |
| 16 | Специальные беговые упражнения.   | 1            |             |             |
| 17 | Тест по условным обозначениям в карте. Работа над ошибками.   | 1            | 5 неделя    |             |
| 18 | Общие физические упражнения на силу и гибкость.   | 1            |             |             |
| 19 | Бег. Разминка.  | 1            |             |             |
| 20 | Специальные беговые упражнения.<br>Игра «засада»  | 1            |             |             |
| 21 | Условные обозначения в карте.   | 1            | 6 неделя    |             |
| 22 | Общие физические силовые упражнения на развитие силы.<br>Растяжка.  | 1            |             |             |
| 23 | Взятие контрольных пунктов.   | 1            |             |             |
| 24 | Специальные беговые упражнения.   | 1            |             |             |
| 25 | Упражнения на развитие памяти.<br>Бег.  | 1            | 7 неделя    |             |
| 26 | Растяжка. Общие физические упражнения.  | 1            |             |             |
| 27 | Тест по условным обозначениям в карте. Работа над ошибками.   | 1            |             |             |

|    |   |   |           |  |
|----|---|---|-----------|--|
| 28 | Общие физические упражнения на силу и гибкость.                                 | 1 |           |  |
| 29 | Взятие контрольных пунктов.   | 1 | 8 неделя  |  |
| 30 | Специальные беговые упражнения.   | 1 |           |  |
| 31 | Бег. Игра «сети».   | 1 |           |  |
| 32 | Упражнения на развитие ловкости и координации.                                  | 1 |           |  |
| 33 | Инвентарь для зимнего ориентирования.   | 1 | 9 неделя  |  |
| 34 | Общие физические упражнения на корпус и ноги.                                   | 1 |           |  |
| 35 | Преодоление дистанции выбор.  | 1 |           |  |
| 36 | Растяжка. Работа над ошибками.  | 1 |           |  |
| 37 | Упражнения на развитие памяти. Бег.   | 1 | 10 неделя |  |
| 38 | Растяжка. Общие физические упражнения.  | 1 |           |  |
| 39 | Упражнения на развитие ловкости и координации.                                  | 1 |           |  |
| 40 | Бег. Игра «сети».   | 1 |           |  |
| 41 | Спортивная карта для зимнего ориентирования и ее особенности.                   | 1 | 11 неделя |  |
| 42 | Специальные физические упражнения.  | 1 |           |  |
| 43 | Упражнения на развитие памяти. Бег.   | 1 |           |  |
| 44 | Растяжка. Общие физические упражнения.  | 1 |           |  |
| 45 | Масштаб карты и сечение рельефа.  | 1 | 12 неделя |  |
| 46 | Специальные физические упражнения   | 1 |           |  |
| 47 | Преодоление дистанции выбор.  | 1 |           |  |
| 48 | Растяжка. Работа над ошибками.  | 1 |           |  |
| 49 | Преодоление дистанции в заданном направлении.                                   | 1 | 13 неделя |  |
| 50 | Растяжка. Работа над ошибками.  | 1 |           |  |
| 51 | Расчеты расстояний по масштабу карты. Расчет высоты подъема по сечению рельефа. | 1 |           |  |
| 52 | Общие физические упражнения.  | 1 |           |  |
| 53 | Правила соревнований по спортивному ориентированию.                             | 1 | 14 неделя |  |
| 54 | Специальные физические упражнения.  | 1 |           |  |
| 55 | Участие в соревнованиях.  | 1 |           |  |
| 56 | Участие в соревнованиях.  | 1 |           |  |
| 57 | Анализ ошибок на дистанции.   | 1 | 15 неделя |  |
| 58 | Общие физические упражнения на силу. Растяжка.                                  | 1 |           |  |

|    |   |   |           |  |
|----|---|---|-----------|--|
| 59 | Упражнения на развитие памяти.<br>Бег.                | 1 |           |  |
| 60 | Растяжка. Общие физические упражнения.                | 1 |           |  |
| 61 | Компас. Ориентирование карты по компасу.              | 1 | 16 неделя |  |
| 62 | Бег. Эстафеты.  | 1 |           |  |
| 63 | Бег. Общая физическая подготовка.                     | 1 |           |  |
| 64 | Упражнения на развитие ловкости, координации.         | 1 |           |  |
| 65 | Преодоление дистанции в заданном направлении          | 1 | 17 неделя |  |
| 66 | Растяжка. Работа над ошибками.                        | 1 |           |  |
| 67 | Основы классического лыжного хода.                    | 1 |           |  |
| 68 | Основы классического лыжного хода. Повороты на лыжах. | 1 | 18 неделя |  |
| 69 | Основы классического лыжного хода.                    | 1 |           |  |
| 70 | Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.           | 1 |           |  |
| 71 | Основы элементов конькового хода.                     | 1 |           |  |
| 72 | Спуск и подъем на лыжах                               | 1 | 19 неделя |  |
| 73 | Упражнения на развитие памяти.                        | 1 |           |  |
| 74 | Лыжная подготовка.                                    | 1 |           |  |
| 75 | Спуск и подъем на лыжах                               | 1 |           |  |
| 76 | Основы элементов конькового хода.                     | 1 | 20 неделя |  |
| 77 | Упражнения на развитие памяти.<br>Бег.                | 1 |           |  |
| 78 | Растяжка. Общие физические упражнения.                | 1 |           |  |
| 79 | Отработка конькового и классического ходов.           | 1 |           |  |
| 80 | Отталкивание палками.<br>Скольжение.                  | 1 | 21 неделя |  |
| 81 | Упражнения для ориентирования карты по компасу.       | 1 |           |  |
| 82 | Общая физическая подготовка.<br>Челночный бег.        | 1 |           |  |
| 83 | Преодоление дистанции в заданном направлении.         | 1 |           |  |
| 84 | Растяжка. Работа над ошибками.                        | 1 | 22 неделя |  |
| 85 | Отработка конькового и классического ходов.           | 1 |           |  |
| 86 | Отталкивание палками.<br>Скольжение.                  | 1 |           |  |
| 87 | Легенда и ее применение.                              | 1 |           |  |
| 88 | Общая физическая подготовка.<br>Растяжка.             | 1 | 23 неделя |  |
| 89 | Гигиена.  | 1 |           |  |

|     |   |   |           |  |
|-----|---|---|-----------|--|
| 90  | Специальные физические упражнения. Игра «сети»              | 1 |           |  |
| 91  | Упражнения на развитие памяти. Бег.                         | 1 |           |  |
| 92  | Растяжка. Общие физические упражнения.                      | 1 |           |  |
| 93  | Лабиринт. Его особенности.                                  | 1 |           |  |
| 94  | Бег. Специальные физические упражнения.                     | 1 | 24 неделя |  |
| 95  | Дистанция выбор и ее особенности.                           | 1 |           |  |
| 96  | Общие физические упражнения.                                | 1 |           |  |
| 97  | Преодоление дистанции выбор.                                | 1 |           |  |
| 98  | Растяжка. Работа над ошибками.                              | 1 | 25 неделя |  |
| 99  | Бег. Растяжка.  | 1 |           |  |
| 100 | Эстафеты. Игры.   | 1 |           |  |
| 101 | Тест на проверку знаний легенд контрольных пунктов. Разбор. | 1 | 26 неделя |  |
| 102 | Общая физическая подготовка.                                | 1 |           |  |
| 103 | Режим дня.  | 1 |           |  |
| 104 | Бег. Упражнения на ловкость и координацию.                  | 1 |           |  |
| 105 | Упражнения, обучающие правильному выбору взятия КП.         | 1 | 27 неделя |  |
| 106 | Специальная физическая подготовка.                          | 1 |           |  |
| 107 | Питание.  | 1 |           |  |
| 108 | Бег. Упражнения на растяжку.                                | 1 |           |  |
| 109 | Бег. Растяжка.  | 1 | 28 неделя |  |
| 110 | Эстафеты. Игры.   | 1 |           |  |
| 111 | Самоконтроль здоровья.                                      | 1 |           |  |
| 112 | Бег. Общие физические упражнения.                           | 1 |           |  |
| 113 | Преодоление дистанции в заданном направлении.               | 1 | 29 неделя |  |
| 114 | Растяжка. Работа над ошибками.                              | 1 |           |  |
| 115 | Основы туристской подготовки.                               | 1 |           |  |
| 116 | Специальные беговые упражнения.                             | 1 |           |  |
| 117 | Бег. Растяжка.  | 1 | 30 неделя |  |
| 118 | Эстафеты. Игры.   | 1 |           |  |
| 119 | Упражнения, обучающие правильному выбору взятия КП.         | 1 |           |  |
| 120 | Специальная физическая подготовка.                          | 1 |           |  |
| 121 | Участие в соревнованиях                                     | 1 | 31 неделя |  |
| 122 | Участие в соревнованиях                                     | 1 |           |  |
| 123 | Анализ ошибок на дистанции.                                 | 1 |           |  |

|     |   |   |           |  |
|-----|---|---|-----------|--|
| 124 | Общие физические упражнения на силу. Растяжка.    | 1 |           |  |
| 125 | Упражнения на развитие памяти. Бег.               | 1 | 32 неделя |  |
| 126 | Растяжка. Общие физические упражнения.            | 1 |           |  |
| 127 | Основы туристской подготовки.                     | 1 |           |  |
| 128 | Бег. Игра «засада».                               | 1 |           |  |
| 129 | Основы туристской подготовки.                     | 1 | 33 неделя |  |
| 130 | Общая физическая подготовка.                      | 1 |           |  |
| 131 | Основы туристской подготовки.                     | 1 |           |  |
| 132 | Специальные беговые упражнения                    | 1 |           |  |
| 133 | Участие в соревнованиях                           | 1 | 34 неделя |  |
| 134 | Участие в соревнованиях                           | 1 |           |  |
| 135 | Анализ ошибок на дистанции.                       | 1 |           |  |
| 136 | Общие физические упражнения на силу. Растяжка.    | 1 |           |  |
| 137 | Мониторинг ОФП. Растяжка.                         | 1 | 35 неделя |  |
| 138 | Общие физические упражнения.                      | 1 |           |  |
| 139 | Мониторинг ОФП. Разминка.                         | 1 |           |  |
| 140 | Специальная физическая подготовка.                | 1 |           |  |
| 141 | Подведение итогов за год. Обсуждение результатов. | 1 | 36 неделя |  |
| 142 | Награждение.                                      | 1 |           |  |
| 143 | Резерв  | 1 |           |  |
| 144 | Резерв  | 1 |           |  |

## 5. Содержание обучения

### 1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. Рассказ о спортивном ориентировании. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на улице и на соревнованиях.

Практика. Ознакомление с помещением. Просмотр презентации.

### 2. Теоретическая подготовка

Теория. История возникновения спортивного ориентирования. Инвентарь спортсмена ориентировщика. Спортивная карта. Условные обозначения в спортивных картах. Компас и ориентирование карты. Легенда контрольного пункта. Виды дисциплин и их особенности в спортивном ориентировании. Питание, режим дня, гигиена, самоконтроль спортсмена. Основы туристской подготовки.

### 3. Специальная физическая подготовка

Теория. Правила и техника выполнения упражнений.

Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых для преодоления дистанций по спортивному ориентированию.

### 4. Общая физическая подготовка

*ГБОУ школа № 605 с углубленным изучением немецкого языка Выборгского района Санкт-Петербурга*  
Практика. Упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие организма.

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Правила и техника приемов в спортивном ориентировании.

Практика. Сопоставление карты с местностью. Азимут. Ориентирование вдоль линейных объектов. Планирование и выбор пути между объектами.

6. Техника лыжных ходов

Практика. Передвижение классическим и коньковым лыжными ходами, преодоление спусков, подъёмов, поворотов.

7. Учебно-тренировочные игры

Теория. Правила, техника и тактика командных игр.

Практика. Отработка навыков взаимодействия между собой и индивидуальных действий игроков.

8. Участие в соревнованиях

Теория. Правила соревнований спортивного ориентирования.

Практика. Преодоление соревновательных дистанций

9. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Обсуждение результатов. Награждение.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ»**

3 год обучения

Возраст учащихся: 10-14 лет

Райкова Светлана Александровна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023-2024 учебный год

### 1. Характеристика третьего года обучения:

Учащиеся 10-14 лет, обучаются по программе «спортивное ориентирование», посещают секцию 3 раза в неделю, успешно освоившие программу 2 года обучения и сдавшие все переводные нормативы. Всего в объединении 10 человек. Результаты диагностики и мониторинга показали, что по своему развитию учащиеся делятся на 3 группы: с высокими показателями, средними и низкими.

### 2. Задачи третьего года обучения:

- Обучающие:
  - ✓ Сформировать знания о технике и тактике в спортивном ориентировании;
  - ✓ Формировать интерес, потребность к дальнейшим занятиям спортивным ориентированием;
  - ✓ Изучить основы знаний о строении и функциях организма человека;
  - ✓ Формировать у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.
- Развивающие:
  - ✓ Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании результатов в спортивном ориентировании;
  - ✓ Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации;
  - ✓ Развитие способности управлять эмоциями;
  - ✓ Развитие волевых качеств и целеустремленности.
- Воспитательные:
  - ✓ Формирование спортивного коллектива;
  - ✓ Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи;
  - ✓ Воспитание умения соревноваться индивидуально и коллективно;
  - ✓ Привитие учащимся спортивной этики;
  - ✓ Воспитание чувства патриотизма и ценностного отношения к труду и здоровью.

### 3. Планируемые результаты второго года обучения:

- Личностные:
  - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
  - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
  - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Метапредметные:
  - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - технически правильно выполнять технические, тактические и физические действия спортивного ориентирования, использовать их в соревновательной деятельности.
- Предметные:
  - в доступной форме объяснять правила (технику и тактику) спортивного ориентирования, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - выполнять технические приемы спортивного ориентирования;
  - выполнять тактические приемы спортивного ориентирования;
  - обладать навыками преодоления пересеченной местности (преодоление канав, поваленного леса, гор и ям, каменистой поверхности).

**4. Календарно-тематическое планирование:**

| №<br>п/п | Тема занятия   | Кол-во<br>часов | Дата занятия |      |
|----------|--|-----------------|--------------|------|
|          |  |                 | План         | Факт |
| 1        | Введение в программу. Тематический план занятий. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на улице и на соревнованиях. | 1               | 1 неделя     |      |
| 2        | Рассказ о спортивном ориентировании. Просмотр фильма об ориентировании.  | 1               |              |      |
| 3        | Мониторинг ОФП. Растяжка   | 1               |              |      |
| 4        | Эстафеты. Игры.  | 1               |              |      |
| 5        | Мониторинг ОФП. Растяжка   | 1               |              |      |
| 6        | Взятие КП по памяти.   | 1               |              |      |
| 7        | Обзор новостей в мире ориентирования в России и за рубежом.  | 1               | 2 неделя     |      |
| 8        | Бег. Специальные беговые упражнения.   | 1               |              |      |
| 9        | Дистанция заданное направление, тактика выбора пути.   | 1               |              |      |
| 10       | Преодоление дистанции в заданном направлении   | 1               |              |      |
| 11       | Бег. Специальные беговые упражнения.   | 1               |              |      |
| 12       | Эстафеты. Растяжка.  | 1               |              |      |
| 13       | Спортивные разряды. Уровни соревнований. Возрастные группы.  | 1               | 3 неделя     |      |
| 14       | Бег. Упражнения на развитие силы и мощности.   | 1               |              |      |
| 15       | Легенды контрольных пунктов.   | 1               |              |      |
| 16       | Упражнения на развитие координации и ловкости.   | 1               |              |      |
| 17       | Участие в соревнованиях  | 1               |              |      |
| 18       | Участие в соревнованиях  | 1               |              |      |
| 19       | Анализ ошибок на дистанции.  | 1               | 4 неделя     |      |
| 20       | Общие физические упражнения на силу. Растяжка.   | 1               |              |      |
| 21       | Бег. Растяжка  | 1               |              |      |
| 22       | Специальные беговые упражнения.  | 1               |              |      |
| 23       | Дистанция выбор  | 1               |              |      |
| 24       | Дистанция выбор и ее преодоление.  | 1               |              |      |
| 25       | Дистанция по спортивному ориентированию.   | 1               | 5 неделя     |      |
| 26       | Упражнения на развитие памяти.   | 1               |              |      |

|    |  |   |           |  |
|----|--|---|-----------|--|
| 27 | Условные обозначения в картах.<br>Мониторинг знаний. | 1 |           |  |
| 28 | Общая физическая подготовка.                         | 1 |           |  |
| 29 | Бег. Общая физическая подготовка.                    | 1 |           |  |
| 30 | Игра «сети»  | 1 |           |  |
| 31 | Различие рисовки карт в России и за рубежом.         | 1 | 6 неделя  |  |
| 32 | Специальная физическая подготовка.                   | 1 |           |  |
| 33 | Бег. Растяжка.                                       | 1 |           |  |
| 34 | Специальные беговые упражнения.                      | 1 |           |  |
| 35 | Дистанция по спортивному ориентированию.             | 1 |           |  |
| 36 | Упражнения на развитие памяти.                       | 1 |           |  |
| 37 | Тактика на дистанции масс старт.                     | 1 | 7 неделя  |  |
| 38 | Преодоление дистанции масс старт без рассеивания.    | 1 |           |  |
| 39 | Системы рассеивания фарст и по кругам.               | 1 |           |  |
| 40 | Преодоление дистанции с системой рассеивания фарст.  | 1 |           |  |
| 41 | Участие в соревнованиях                              | 1 |           |  |
| 42 | Участие в соревнованиях                              | 1 |           |  |
| 43 | Анализ ошибок на дистанции.                          | 1 | 8 неделя  |  |
| 44 | Общие физические упражнения на силу. Растяжка.       | 1 |           |  |
| 45 | Бег. Общая физическая подготовка.                    | 1 |           |  |
| 46 | Игра «засада»  | 1 |           |  |
| 47 | Врачебный контроль. Его необходимость.               | 1 |           |  |
| 48 | Упражнения на скорость.                              | 1 |           |  |
| 49 | Строение и функции организма человека.               | 1 | 9 неделя  |  |
| 50 | Бег. Общая физическая подготовка.                    | 1 |           |  |
| 51 | Бег. Упражнения на развитие памяти.                  | 1 |           |  |
| 52 | Растяжка. Игра «12 палок»                            | 1 |           |  |
| 53 | Дистанция по спортивному ориентированию.             | 1 |           |  |
| 54 | Упражнения на развитие памяти.                       | 1 |           |  |
| 55 | Строение и функции организма человека.               | 1 | 10 неделя |  |
| 56 | Бег. Общая физическая подготовка.                    | 1 |           |  |
| 57 | Бег. Общая физическая подготовка.                    | 1 |           |  |
| 58 | Игра «сети». Растяжка.                               | 1 |           |  |
| 59 | Упражнения на развитие скорости.                     | 1 |           |  |
| 60 | Растяжка. Общие физические упражнения                | 1 |           |  |
| 61 | Строение и функции организма человека.               | 1 | 11 неделя |  |
| 62 | Бег. Общая физическая подготовка.                    | 1 |           |  |

|    |  |   |           |  |
|----|--|---|-----------|--|
| 63 | Бег. Растяжка.   | 1 |           |  |
| 64 | Упражнения на развитие памяти.                             | 1 |           |  |
| 65 | Дистанция по спортивному ориентированию.                   | 1 |           |  |
| 66 | Упражнения на развитие ловкости и координации.             | 1 |           |  |
| 67 | Бег. Специальные беговые упражнения.                       | 1 | 12 неделя |  |
| 68 | Эстафеты. Растяжка   | 1 |           |  |
| 69 | Дистанция по спортивному ориентированию.                   | 1 |           |  |
| 70 | Упражнения на развитие памяти.                             | 1 |           |  |
| 71 | Бег. Общая физическая подготовка.                          | 1 |           |  |
| 72 | Игра «засада»  | 1 |           |  |
| 73 | Дистанция по спортивному ориентированию.                   | 1 | 13 неделя |  |
| 74 | Упражнения на развитие ловкости и координации.             | 1 |           |  |
| 75 | Бег с преодолением препятствий.                            | 1 |           |  |
| 76 | Отработка техники преодоления.                             | 1 |           |  |
| 77 | Бег. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.   | 1 |           |  |
| 78 | Игра «12 палок»  | 1 |           |  |
| 79 | Дистанция по спортивному ориентированию.                   | 1 | 14 неделя |  |
| 80 | Упражнения на развитие памяти.                             | 1 |           |  |
| 81 | Бег с преодолением препятствий.                            | 1 |           |  |
| 82 | Отработка техники преодоления.                             | 1 |           |  |
| 83 | Бег. Растяжка.   | 1 |           |  |
| 84 | Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.        | 1 |           |  |
| 85 | Дистанция маркир.  | 1 | 15 неделя |  |
| 86 | Преодоление маркира бегом                                  | 1 |           |  |
| 87 | Тесты на знание условных обозначений. Работа над ошибками. | 1 |           |  |
| 88 | Упражнения на развитие скорости. Растяжка                  | 1 |           |  |
| 89 | Игровое занятие.   | 1 |           |  |
| 90 | Игровое занятие.   | 1 |           |  |
| 91 | Восстановительные мероприятия.                             | 1 | 16 неделя |  |
| 92 | Восстановительные мероприятия.                             | 1 |           |  |
| 93 | Упражнение на развитие чтения карты на бегу.               | 1 |           |  |
| 94 | Упражнения на гибкость, координацию и ловкость.            | 1 |           |  |
| 95 | Восстановительные мероприятия.                             | 1 |           |  |
| 96 | Восстановительные мероприятия.                             | 1 |           |  |
| 97 | Зимние карты и их особенности.                             | 1 | 17 неделя |  |
| 98 | Общая физическая подготовка.                               | 1 |           |  |
| 99 | Рисуем схему класса.                                       | 1 |           |  |

|     |   |   |           |           |
|-----|---|---|-----------|-----------|
| 100 | Дистанция по спортивному ориентированию.                    | 1 |           |           |
| 101 | Бег с преодолением препятствий.                             | 1 |           |           |
| 102 | Отработка техники преодоления.                              | 1 |           |           |
| 103 | Особенности ориентирования на лыжах.                        | 1 | 18 неделя |           |
| 104 | Упражнения на растяжку, координацию и ловкость              | 1 |           |           |
| 105 | Общая физическая подготовка. Растяжка.                      | 1 |           |           |
| 106 | Упражнения на развитие памяти                               | 1 |           |           |
| 107 | Дистанция спортивного ориентирования на лыжах.              | 1 |           |           |
| 108 | Дистанция спортивного ориентирования на лыжах.              | 1 |           |           |
| 109 | Отработка технических элементов классического лыжного хода. | 1 |           | 19 неделя |
| 110 | Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.                 | 1 |           |           |
| 111 | Отработка технических элементов конькового лыжного хода.    | 1 |           |           |
| 112 | Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.                 | 1 |           |           |
| 113 | Кросс на лыжах.   | 1 |           |           |
| 114 | Отработка спусков и подъемов на лыжах.                      | 1 |           |           |
| 115 | Отработка технических элементов классического лыжного хода. | 1 | 20 неделя |           |
| 116 | Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.                 | 1 |           |           |
| 117 | Отработка технических элементов конькового лыжного хода.    | 1 |           |           |
| 118 | Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.                 | 1 |           |           |
| 119 | Кросс на лыжах.   | 1 |           |           |
| 120 | Отработка спусков и подъемов на лыжах.                      | 1 |           |           |
| 121 | Отработка технических элементов классического лыжного хода. | 1 | 21 неделя |           |
| 122 | Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.                 | 1 |           |           |
| 123 | Отработка технических элементов конькового лыжного хода.    | 1 |           |           |
| 124 | Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.                 | 1 |           |           |
| 125 | Кросс на лыжах.   | 1 |           |           |
| 126 | Отработка спусков и подъемов на лыжах.                      | 1 |           |           |
| 127 | Отработка технических элементов классического лыжного хода. | 1 | 22 неделя |           |
| 128 | Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.                 | 1 |           |           |
| 129 | Отработка технических элементов конькового лыжного хода.    | 1 |           |           |
| 130 | Повороты на лыжах. Отработка толчка руками.                 | 1 |           |           |

|     |  |   |           |  |
|-----|--|---|-----------|--|
| 131 | Кросс на лыжах.  | 1 | 23 неделя |  |
| 132 | Отработка спусков и подъемов на лыжах.                         | 1 |           |  |
| 133 | Работа со столиком для ориентирования на лыжах.                | 1 |           |  |
| 134 | Мониторинг лыжной подготовки.                                  | 1 |           |  |
| 135 | Дистанция спортивного ориентирования на лыжах.                 | 1 |           |  |
| 136 | Дистанция спортивного ориентирования на лыжах.                 | 1 |           |  |
| 137 | Дистанция маркир на лыжах и тактика ее преодоления.            | 1 |           |  |
| 138 | Преодоления маркира на лыжах                                   | 1 |           |  |
| 139 | Упражнения на развитие памяти.                                 | 1 | 24 неделя |  |
| 140 | Общая физическая подготовка. Игра «12 палок»                   | 1 |           |  |
| 141 | Правила соревнований по спортивному ориентированию.            | 1 |           |  |
| 142 | Специальные физические упражнения.                             | 1 |           |  |
| 143 | Участие в соревнованиях  | 1 |           |  |
| 144 | Участие в соревнованиях  | 1 |           |  |
| 145 | Анализ ошибок на дистанции.                                    | 1 | 25 неделя |  |
| 146 | Общие физические упражнения на силу. Растяжка.                 | 1 |           |  |
| 147 | Игровое занятие.   | 1 |           |  |
| 148 | Игровое занятие.   | 1 |           |  |
| 149 | Дистанция по спортивному ориентированию.                       | 1 |           |  |
| 150 | Упражнения на развитие ловкости и координации.                 | 1 |           |  |
| 151 | Обзор новостей в мире ориентирования в России и за рубежом.    | 1 | 26 неделя |  |
| 152 | Бег. Специальные беговые упражнения.                           | 1 |           |  |
| 153 | Упражнения на развитие скорости. Растяжка                      | 1 |           |  |
| 154 | Упражнения на развитие памяти                                  | 1 |           |  |
| 155 | Бег. Растяжка.   | 1 |           |  |
| 156 | Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.            | 1 |           |  |
| 157 | Дистанция по спортивному ориентированию.                       | 1 | 27 неделя |  |
| 158 | Упражнения на развитие памяти.                                 | 1 |           |  |
| 159 | Бег с преодолением препятствий. Отработка техники преодоления. | 1 |           |  |
| 160 | Игра «12 палок»  | 1 |           |  |
| 161 | Бег. Растяжка  | 1 |           |  |
| 162 | Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.            | 1 |           |  |
| 163 | Дистанция по спортивному ориентированию.                       | 1 | 28 неделя |  |

|     |  |   |           |           |
|-----|--|---|-----------|-----------|
| 164 | Упражнения на развитие памяти.                           | 1 |           |           |
| 165 | Планирование спортивной тренировки.                      | 1 |           |           |
| 166 | Общая физическая подготовка. Растяжка.                   | 1 |           |           |
| 167 | Упражнения на тактику выбора пути                        | 1 |           |           |
| 168 | Упражнения на развитие скорости. Растяжка                | 1 |           |           |
| 169 | Бег. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости. | 1 | 29 неделя |           |
| 170 | Упражнения на тактику дистанции выбор                    | 1 |           |           |
| 171 | Дистанция по спортивному ориентированию.                 | 1 |           |           |
| 172 | Упражнения на развитие памяти.                           | 1 |           |           |
| 173 | Бег. Общая физическая подготовка.                        | 1 |           |           |
| 174 | Игра «сети»  | 1 |           |           |
| 175 | Планирование спортивной тренировки                       | 1 |           | 30 неделя |
| 176 | Общая физическая подготовка. Растяжка.                   | 1 |           |           |
| 177 | Упражнения на развитие скорости. Растяжка                | 1 |           |           |
| 178 | Игра «12 палок».   | 1 |           |           |
| 179 | Дистанция по спортивному ориентированию.                 | 1 |           |           |
| 180 | Дистанция по спортивному ориентированию.                 | 1 |           |           |
| 181 | Планирование спортивной тренировки.                      | 1 | 31 неделя |           |
| 182 | Общая физическая подготовка. Растяжка.                   | 1 |           |           |
| 183 | Бег. Общая физическая подготовка.                        | 1 |           |           |
| 184 | Игра «засада». Преодоление препятствий                   | 1 |           |           |
| 185 | Условные обозначения в картах. Мониторинг знаний.        | 1 |           |           |
| 186 | Общая физическая подготовка.                             | 1 |           |           |
| 187 | Основы туристской подготовки.                            | 1 |           | 32 неделя |
| 188 | Общая физическая подготовка.                             | 1 |           |           |
| 189 | Основы туристской подготовки.                            | 1 |           |           |
| 190 | Специальные беговые упражнения                           | 1 |           |           |
| 191 | Участие в соревнованиях                                  | 1 |           |           |
| 192 | Участие в соревнованиях                                  | 1 |           |           |
| 193 | Анализ ошибок на дистанции.                              | 1 | 33 неделя |           |
| 194 | Общие физические упражнения на силу. Растяжка.           | 1 |           |           |
| 195 | Судейство.   | 1 |           |           |
| 196 | Судейство.   | 1 |           |           |
| 197 | Бег. Общая физическая подготовка.                        | 1 |           |           |
| 198 | Игра «засада»  | 1 |           |           |

|     |  |   |           |  |
|-----|--|---|-----------|--|
| 199 | Основы туристской подготовки.                        | 1 | 34 неделя |  |
| 200 | Бег. Игра «засада».                                  | 1 |           |  |
| 201 | Основы туристской подготовки.                        | 1 |           |  |
| 202 | Общая физическая подготовка.                         | 1 |           |  |
| 203 | Основы туристской подготовки                         | 1 |           |  |
| 204 | Специальные беговые упражнения                       | 1 |           |  |
| 205 | Мониторинг ОФП. Растяжка.                            | 1 | 35 неделя |  |
| 206 | Общие физические упражнения.                         | 1 |           |  |
| 207 | Мониторинг ОФП.                                      | 1 |           |  |
| 208 | Специальная физическая подготовка.                   | 1 |           |  |
| 209 | Участие в соревнованиях                              | 1 |           |  |
| 210 | Участие в соревнованиях                              | 1 |           |  |
| 211 | Анализ ошибок на дистанции.                          | 1 | 36 неделя |  |
| 212 | Общие физические упражнения на силу. Растяжка.       | 1 |           |  |
| 213 | Подведение итогов за год.<br>Обсуждение результатов. | 1 |           |  |
| 214 | Награждение.   | 1 |           |  |
| 215 | Резерв   | 1 |           |  |
| 216 | Резерв   | 1 |           |  |

## 5. Содержание обучения

### 1. Вводное занятие

Теория. Введение в программу. Тематический план занятий. Рассказ о спортивном ориентировании. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на улице и на соревнованиях.

Практика. Ознакомление с помещением.

### 2. Теоретическая подготовка.

Теория. Обзор ориентирования в России и за рубежом. Повторение условных обозначений в спортивных картах, ориентирование карты по компасу, легенд контрольных пунктов. Планирование спортивной тренировки. Строение и функции организма человека, врачебный контроль. Основы туристской подготовки.

### 3. Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения для развития качеств, необходимых для преодоления дистанций по спортивному ориентированию.

### 4. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие организма.

### 5. Техничко-тактическая подготовка

Теория. Правила и техника приемов в спортивном ориентировании.

Практика. Сопоставление карты с местностью. Азимут. Ориентирование вдоль линейных объектов. Планирование и выбор пути между объектами.

### 6. Техника лыжных ходов

Практика. Передвижение классическим и коньковым лыжными ходами, преодоление спусков, подъёмов, поворотов.

### 7. Учебно-тренировочные игры

Теория. Правила, техника и тактика командных игр.

Практика. Отработка навыков взаимодействия между собой и индивидуальных действий игроков.

### 8. Участие в соревнованиях

Теория. Правила соревнований спортивного ориентирования.

Практика. Преодоление соревновательных дистанций

9. Судейство.

Теория. Распределение обязанностей, функций и особенности их выполнения.

Практика. Судейство тренировочных соревнований.

10. Восстановительные мероприятия.

Теория. Виды восстановительных процедур и их необходимость.

Практика. Восстановительные мероприятия: растяжка, легкий бег, самомассаж и другие.

11. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год.

Практика. Обсуждение результатов. Награждение.

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ****1. Оценочные материалы.**

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона. Оценка: результативности освоения программы проводится в начале и в конце года в форме зачётов (мониторинг) и спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

| Вид контроля                     | 1-е полугодие | 2-е полугодие | Год |
|----------------------------------|---------------|---------------|-----|
| <b>1-ый год обучения</b>         |               |               |     |
| Контрольные испытания (ОФП, СФП) | 1             | 1             | 2   |
| Соревнования                     | 2             | 4             | 6   |
| <b>2-ой год обучения</b>         |               |               |     |
| Контрольные испытания (ОФП, СФП) | 1             | 1             | 2   |
| Соревнования                     | 4             | 4             | 8   |
| <b>3-ой год обучения</b>         |               |               |     |
| Контрольные испытания (ОФП, СФП) | 1             | 1             | 2   |
| Соревнования                     | 4             | 6             | 10  |

- **Общefизическая подготовка**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)         | Юноши |       |       | Девушки |       |       |
|---------------------------------|--|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                 |  | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год   | 2 год | 3 год |
| Скоростные Качества             | Бег на 30 м                            | 6,2 с | 6,0 с | 5,8с  | 6,4с    | 6,2с  | 6,0с  |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с Места                 | 110см | 120см | 130см | 100см   | 110см | 120см |
| Силовые качества                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 6     | 8     | 10    | 5       | 6     | 7     |
| Силовая выносливость            | Подъем туловища, лежа на спине         | 8     | 10    | 12    | 7       | 9     | 11    |
| Выносливость                    | Лыжная гонка 3 км                      | +     | -     |       | +       | -     | 30:00 |
|                                 | Лыжная гонка 5 км                      | -     | +     | 40:00 | -       | +     |       |
|                                 | Бег 800м                               | -     | 6:00  | -     | -       | 6:30  | 5:30  |
|                                 | Бег 1000м                              | -     | -     | 6:00  | -       | -     | -     |

- **Теоретическая подготовка**

Тесты проводятся по учебно-методическому пособию Т.В. Моргуновой «Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию».

| Год обучения | Контрольный тест | Количество вопросов | Максимальный балл | Минимальный балл |
|--------------|------------------|---------------------|-------------------|------------------|
| 1            | 1 уровень        | 13                  | 10                | 6                |
| 2            | 2 уровень        | 15                  | 10                | 6                |
| 3            | 3 уровень        | 15                  | 10                | 6                |

## 2. Методические материалы

- **Методические пособия для учителя:**

| № п/п | Автор   | Название, класс  | Год издательства | Издательство                 |
|-------|---|--|------------------|------------------------------|
| 1     | А.А.Ширинян, А.В. Иванов                      | Современная подготовка спортсмена-ориентировщика. Учебно-методическое пособие.                         | 2010             | М.: Советский спорт          |
| 2     | Т.В. Моргунова                                | Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: учебно-методическое пособие               | 2008             | М.: Советский спорт          |
| 3     | С.А. Райкова                                  | Методика акцентированного воздействия физической нагрузки в спортивном ориентировании в годичном цикле | 2016             |                              |
| 4     | Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов | Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС)  | 2015             |                              |
| 5     | Григорьев Д.В.                                | Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор   | 2016             | М.: Просвещение              |
| 6     | Жоржиу, Мишель                                | Взгляд победителя. Как выигрывать в ориентировании, читая карту  | 2021             | М.: Библиотека Спорт-Марафон |

- **Литература для учащихся:**

| № п/п | Автор         | Название, класс       | Год издательства | Издательство    |
|-------|---------------|-----------------------|------------------|-----------------|
| 1     | А. Карпельсон | Ориентирование        | 2016             |                 |
| 2     | Т. Ю. Рябкина | Юниорские победы Тани | 2005             | М.: Академпринт |

|  |  |            |  |  |
|--|--|------------|--|--|
|  |  | Переляевой |  |  |
|--|--|------------|--|--|

### 3. Дистанционная поддержка

| <b>Раздел программы, темы</b>             | <b>Учебно - методические материалы</b> | <b>Проверочные задания</b>               | <b>Срок (период)</b> | <b>Форма обратной связи</b> |
|---|--|--|----------------------|-----------------------------|
| Теоретическая подготовка                  | пособия, презентации, тестовые задания | вопросы, тест                            | 10 ч                 | Сайт форум                  |
| Специальная и общая физическая подготовка | видеоряд, фильмы                       | Логические задания                       | 10 ч                 | Сайт Форум Онлайн           |
| Технико-тактическая подготовка            | Пособия, тестовые задания              | Логические задания<br>Ситуативные задачи | 10 ч                 | Сайт форум                  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067704

Владелец Поломошнова Елена Борисовна

Действителен с 13.03.2023 по 12.03.2024